

Донорство крови

- [Полезно ли сдавать кровь?](#)
- [Рекомендации до и после донации](#)

Полезно ли сдавать кровь?

1. Ваша кровь может спасти жизнь другим людям.
 2. Исследование, изучавшее 300 доноров, связывает регулярную сдачу крови со снижением давления у гипертоников. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26643612/>
 3. Исследование данных по 160000 человек предполагает, что регулярное донорство крови создает защитный эффект от сердечно-сосудистых заболеваний.
<https://heart.bmj.com/content/105/16/1260.full>
 4. Донорство связано с пониженным риском ишемической болезни сердца.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9737556/#:~:text=In%20a%20Cox%20proportional%20hazards,compared%20with%20non%2Dblood%20donors.>
 5. Сдавая кровь, вы обращаете внимание на состояние своего организма, что может привести к позитивным изменениям. По сути, это бесплатная проверка здоровья.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/tme.12286>
 6. Доноры крови более здоровы и живут дольше <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17958530/>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/trf.13205>
 7. Сдача крови помогает людям с гемохроматозом - болезнью повышенного железа в крови. Это распространённая практика. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5763>
 8. Снижение риска заболевания раком благодаря выводу железа
<https://academic.oup.com/jnci/article/100/14/996/917996?login=false>
 9. Психологические преимущества. Вы чувствуете себя лучше, счастливее. Снижение риска депрессии.
https://journals.lww.com/asaiojournal/Fulltext/2001/01000/Altruism_and_the_Volunteer__Psychological_Benefits.2.aspx <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000373>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953602000254>
- Негативные аспекты же могут быть связаны с индивидуальными особенностями здоровья. Если у вас недобор веса, например или вы болеете. В ином случае сдавать кровь безопасно.

Автор заметки: Mazer

Рекомендации до и после донации

Сохранял как-то картинку, спрашивал знакомых, которые этим занимаются, сказали, что информация не ложная



РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА

✗

- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ

✓

- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:

48 часов

АЛКОГОЛЬ

72 часа

ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ АСПИРИН И АНАЛЬГЕТИКИ.

1 час

КУРЕНИЕ

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ/ ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ ФОРМЫ №2П/ПАСПОРТ МОРЯКА)

ПОСЛЕ

10-15 МИНУТ

ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:

ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА

ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

TRANСПОРТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ

5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ

4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	КРОВОДАЧА	ЭРИТРОЦИТАБЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	ЭРИТРОЦИТАБЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦА)	ПЛАЗМАДАЧА	ТРОМБОЦИТАБЕРЕЗ	ГРАНУЛОЦИТАБЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАБЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАБЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦА)	120	90	120	60	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАБЕРЕЗ	14	14	14	14	14	14
ГРАНУЛОЦИТАБЕРЕЗ	30	30	30	30	30	60

Под до подразумевается накануне и в день сдачи.

Автор заметки: Vanix